

## Gebratenes Zander-Filet auf Pak-Choi mit Physalis

### Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet	1 kleiner Pak-Choi	4 Physalis
1 Focaccia	Mehl	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Chili (trocken)	Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	Pfeffer
Öl		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Vom Zanderfilet den Bauchlappen wegschneiden. Den restlichen Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und anbraten. Zwischendurch den Fisch wenden. Die Physalis halbieren. Den Pak-Choi in dünne Streifen schneiden. Beim Pak-Choi für mehr Biss auch den oberen Teil des Stiels verwenden. Nun die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer zweiten Pfanne anschwitzen. Einen Hauch Knoblauch dazugeben. Aus dem Focaccia Croûtons schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Pak-Choi und Physalis zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend mit ein wenig Butter verfeinern. Das Pak-Choi-Gemüse auf Tellern verteilen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf das Gemüse legen. Für eine leicht säuerliche Note etwas Zitronensaft über das Zanderfilet träufeln.

Steffen Henssler am 12. 10. 2011